

WYKRYTO U CIEBIE NOWOTWÓR?

RZUCANIE PALENIA MA ZNACZENIE

RZUCENIE PALENIA MA ZNACZENIE ZACZNIJ JUŻ DZIŚ

W rzuceniu palenia może pomóc kontakt z infolinią Linia rzucania palenia ze stanu Michigan.

Otrzymasz telefon z numeru
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

BEZPŁATNEGO dla wszystkich pacjentów
cierpiących na chorobę nowotworową:

Bezpłatna terapia lekowa

- Nawet 4-tygodniowy dostęp do plastrów antynikotynowych, gum oraz pastylek, które pomagają w rzucaniu palenia

Bezpłatne usługi coachingowe

- Cztery sesje telefoniczne
- Odpowiednio przeszkolony doradca skontaktuje się z Tobą telefonicznie, aby wspierać Cię w procesie rzucania palenia

Bezpłatne wsparcie na bieżąco

- Dodatkowa pomoc pomiędzy sesjami przez 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę
 - przez telefon
 - w formie wiadomości tekstowych
 - za pośrednictwem poczty elektronicznej

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing, MI 48909

www.michigancancer.org

Informacje zawarte w niniejszej broszurze zaczerpnięto z:
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>



NIGDY

NIE JEST ZA PÓŹNO,
ABY RZUCIĆ PALENIE

FAKTY NA TEMAT RZUCANIA PALENIA

Fakt: Decyzja o rzuceniu palenia to najważniejsza decyzja, jaką możesz podjąć. Rzucenie palenia pozwala odzyskać kontrolę nad częścią procesu walki z rakiem i zwiększa szanse na przeżycie.

Fakt: Osoby palące, u których wykryto nowotwór, mają mniejsze szanse na przeżycie, ich wyniki leczenia są gorsze, występują u nich bardziej nasilone skutki uboczne leczenia, a jakość ich życia jest znacznie niższa.

Fakt: Korzyści związane z rzuceniem palenia dalece przewyższają dyskomfort związany z odstawieniem nikotyny.

Fakt: Opracowano kilka leków, które mogą pomagać w radzeniu sobie z objawami odstawienia nikotyny oraz zwiększyć szanse na wygraną walki z nalogiem.

Fakt: Lekarze oraz inni członkowie zespołu ds. opieki zdrowotnej mogą zapewnić Ci wsparcie oraz wszystkie odpowiednie leki, które pomogą rzucić palenie.

ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z DALSZYM PALENIEM

- Leczenie przeciwnowotworowe nie będzie przynosić oczekiwanych wyników
- Bardziej nasilone skutki uboczne związane z zabiegami operacyjnymi oraz wydłużony czas rekonwalescencji
- Więcej skutków ubocznych związanych z chemioterapią, takich jak zakażenia oraz problemy z sercem oraz płucami
- Więcej skutków ubocznych związanych z radioterapią, w tym krótkotrwałe i długotrwałe powikłania
- Zwiększone szanse nawrotu choroby nowotworowej
- Zwiększone ryzyko wystąpienia innych poważnych chorób, takich jak choroby serca lub płuc oraz wystąpienie innego rodzaju nowotworu

RZUCENIE PALENIA MA ZNACZENIE ZACZNIJ JUŻ DZIŚ.

Infolinia Linia rzucania palenia ze stanu Michigan pomoże Ci opracować plan rzucania palenia. Oto kilka wskazówek, które mogą pomóc w rzuceniu rzucaniu palenia:

- Ustal datę rzucenia palenia już teraz, przed rozpoczęciem terapii przeciwnowotworowej
- Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym, który sposób na rzucenie palenia jest w Twoim przypadku najlepszy
- Znajdź sobie partnera – zachęć do rzucenia palenia ukochaną osobę
- Poinformuj członków rodziny / współpracowników, że rzucasz palenie i poproś o ich wsparcie
- Usuń z domu wszystkie produkty zawierające tytoń
- Postaraj się przewidzieć trudności związane rzucaniem palenia, szczególnie w kilku pierwszych tygodniach:
 - Unikaj czynników zachęcających Cię do palenia
 - Zmień nawyki związane z paleniem
 - Znajdź nowe czynności, inne niż palenie, które będą sprawiać Ci przyjemność